Департамент судейства и инспектирования РФС

 Еженедельный тренировочный план

**Тренировочная неделя с 1 по 4 марта.**

 **1.03.18 четверг**

* 5 мин легкий бег до 70% ЧССmax (+/-1км).
* 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг +

рывки.

* Тренировка средней интенсивности.

30 минут бег 70% HR max , с использованием 10-12 свободных ускорений (к примеру: 5-6 x 50м, 5-6 x 100 м.)

* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма)
* 5 мин заминка.
* 10 мин статический стретчинг.

**2.03.18 пятница**

* Отдых

**3.03.18 суббота**

Тренажерный зал.

* Легкий бег 10 минут
* Стретчинг 15 минут
* **Силовые упражнения.**

а)ягодица - присед со штангой

б)бицепс бедра- Упр. с резиной или тренажер

в) верх спины -тяга резины сидя к животу или тяга на тренажере

г)грудь- жим лежа со штангой

д)плечи -жим штанги сидя вверх или тренажер

е)трапеции- подъем гантелей (10кг) на прямых руках за счет трапеций

ж)бицепс- подъем штанги (грифа) стоя или тренажер

з) низ спины - подъем туловища вверх в тренажере лежа лицом вниз

и)икры- подъем на носки со штангой на тренажере (медленно)

к)предплечья- сгибания и разгибания кистей рук со штангой с упором в скамью

л)пресс- скручивания (2упр. верх и низ пресса)

**Каждое упражнение 15-30 повторений два подхода.**

**4.03.18 воскресение**

Если у вас выходные без назначений, используйте свое свободное время для

дополнительного восстановления или для работы над слабыми сторонами

вашей физической подготовки, например, аэробная выносливость, сила,

профилактики травматизма,…

Кроме того, в качестве альтернативы, вы можете также поиграть в бадминтон, футбол, теннис.

** Тренировочная неделя с 5 по 11 марта.**

**5.03.18 понедельник**

* 5 мин легкий бег до 70% ЧССmax (+/-1км).
* 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг +рывки.
* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).
* Скоростная выносливость:



4 полных круга без остановки.

Один полный круг занимает +/- 4 мин. Интенсивность основана на % от

максимальной скорости, а не на % от ЧССmax.

* 5 мин заминка
* 10 мин статический стретчинг.

**6.03.18 вторник**

Отдых

**7.03.18 среда**

* 5 мин легкий бег до 70% ЧССmax (+/-1км).
* 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг + рывки.
* Скорость:

1 серия 5 x 20 м спринт, 20 м ходьбы (отдых 1 минута)

2 серия 3 x 30 м спринт, 30 м ходьбы (отдых 1 минута 30 секунд)

3 серия 2 x 40 м спринт, 40 м ходьбы (отдых 2 минуты)

4 серия 1 x 50 м спринт

между сериями отдых 3 минуты



* 5 мин заминка
* 10 мин статический стретчинг.

**8.03.18 четверг**

Активный отдых (бассейн, футбол, теннис)

**9.03.18 пятница**

* 5 мин легкий бег до 70% ЧССmax (+/-1км).
* 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг +рывки.
* Бег : 1я серия: 60м - 80м - 100м - 120м

2я серия: 120м - 100м - 80м - 60м

отдых между сериями 4 минуты

* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма)
* 5 мин заминка
* 10 мин статический стретчинг.

**10.03.18 суббота**

* Легкий бег 10 минут
* Стретчинг 15 минут
* **Силовые упражнения.**

а)ягодица - присед со штангой

б)бицепс бедра- Упр. с резиной или тренажер

в) верх спины -тяга резины сидя к животу или тяга на тренажере

г)грудь- жим лежа со штангой

д)плечи -жим штанги сидя вверх или тренажер

е)трапеции- подъем гантелей (10кг) на прямых руках за счет трапеций

ж)бицепс- подъем штанги (грифа) стоя или тренажер

з) низ спины - подъем туловища вверх в тренажере лежа лицом вниз

и)икры- подъем на носки со штангой на тренажере (медленно)

к)предплечья- сгибания и разгибания кистей рук со штангой с упором в скамью

л)пресс- скручивания (2упр. верх и низ пресса)

**Каждое упражнение 15-30 повторений два подхода.**

**11.03.18 воскресение**

* Если у вас выходные без назначений, используйте свое свободное время для

дополнительного восстановления или для работы над слабыми сторонами

вашей физической подготовки, например, аэробная выносливость, сила,

профилактики травматизма,…

Кроме того, в качестве альтернативы, вы можете также поиграть в бадминтон, футбол, теннис.

**Тренировочная неделя с 12 по 18 марта.**

**12.03.18 понедельник**

* 5 мин легкий бег до 70% ЧССmax (+/-1км).
* 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг +рывки.
* Скоростная выносливость:

Одна серия – 5 кругов упражнения ниже на схеме. (2 серии по 5 кругов через 4 мин отдыха)



* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма)
* 5 мин заминка
* 10 мин статический стретчинг

**13.03.18 вторник**

* Отдых

**14.03.18 среда**

* 5 мин легкий бег до 70% ЧССmax (+/-1км).
* 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг +рывки.
* Тренировка высокой интенсивности

1 серия:

12-14 x 50м/50м бег трусцой (ускорения в 90% от максимума)

5 минут отдыха и растяжки

2 серия:

12-14 x 50м/50м бег трусцой (ускорения в 90% от максимума)

**15.03.18 четверг**

Активный отдых (бассейн, футбол, теннис)

**16.03.18 пятница**

* 5 мин легкий бег до 70% ЧССmax (+/-1км).
* 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг +

рывки.

* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).
* Скоростная выносливость:

1-я серия:

Переменный бег 30 сек на 90% ЧССmax , через 15 сек трусцой, 14

повторений.

2 мин отдыха.

2-я серия:

Переменный бег 30 сек на 90% ЧССmax , через 15 сек трусцой, 14

повторений.

* 5 мин заминка.
* 10 мин статический стретчинг.

**17.03.18 суббота**

* Легкий бег 10 минут
* Стретчинг 15 минут
* **Силовые упражнения.**

а)ягодица - присед со штангой

б)бицепс бедра- Упр. с резиной или тренажер

в) верх спины -тяга резины сидя к животу или тяга на тренажере

г)грудь- жим лежа со штангой

д)плечи -жим штанги сидя вверх или тренажер

е)трапеции- подъем гантелей (10кг) на прямых руках за счет трапеций

ж)бицепс- подъем штанги (грифа) стоя или тренажер

з) низ спины - подъем туловища вверх в тренажере лежа лицом вниз

и)икры- подъем на носки со штангой на тренажере (медленно)

к)предплечья- сгибания и разгибания кистей рук со штангой с упором в скамью

л)пресс- скручивания (2упр. верх и низ пресса)

**Каждое упражнение 15-30 повторений два подхода.**

**18.03.18 воскресенье**

Если у вас выходные без назначений, используйте свое свободное время для

дополнительного восстановления или для работы над слабыми сторонами

вашей физической подготовки, например, аэробная выносливость, сила,

профилактики травматизма,…

Кроме того, в качестве альтернативы, вы можете также поиграть в бадминтон, футбол, теннис.

**Тренировочная неделя с 19 по 25 марта.**

**19.03.18 понедельник**

* 5 минут легкий бег до 70% ЧССmax (+/-1км).
* 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический

стретчинг + рывки.

* Скорость:

1-я серия:

 11 м рывок, 11 м бег трусцой, ходьба до места старта, 4 повторения.

25 м рывок, 25 м бег трусцой, ходьба до места старта, 2 повторения.

50 м рывок, 50 м бег трусцой, ходьба до места старта, 1 повторение.



5мин отдыха.

2-я серия:

Повторить 1-ю серию.

* ОФП №1 на поле. (Если поле мокрое, по возможности найти сухое место)
* 5 мин заминка
* 10 мин статический стретчинг

**20.03.18 вторник**

* Отдых

**21.03.18 среда**

* 5 минут легкий бег до 70% ЧССmax (+/-1км).
* 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг + рывки
* Ускорение 10 м, бег по инерции с поддержанием скорости 10 м и снова ускорение 10 м

 (с попыткой увеличить скорость до максимума) отдых между повторениями 1 минута

3 серии x 5 повторений.

отдых между повторениями 3 минуты

общая дистанция 450 м. работа над скоростью – 300 м.

* 5 мин заминка
* 10 мин статический стретчинг

**22.03.18 четверг**

Активный отдых (бассейн, футбол, теннис)

**23.03.18 пятница**

* Кросс 40 минут
* Стретчинг 15-25 минут
* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).

**24.03.18 суббота**

* Легкий бег 10 минут
* Стретчинг 15 минут
* **Силовые упражнения.**

а)ягодица - присед со штангой

б)бицепс бедра- Упр. с резиной или тренажер

в) верх спины -тяга резины сидя к животу или тяга на тренажере

г)грудь- жим лежа со штангой

д)плечи -жим штанги сидя вверх или тренажер

е)трапеции- подъем гантелей (10кг) на прямых руках за счет трапеций

ж)бицепс- подъем штанги (грифа) стоя или тренажер

з) низ спины - подъем туловища вверх в тренажере лежа лицом вниз

и)икры- подъем на носки со штангой на тренажере (медленно)

к)предплечья- сгибания и разгибания кистей рук со штангой с упором в скамью

л)пресс- скручивания (2упр. верх и низ пресса)

**Каждое упражнение 15-30 повторений два подхода.**

**25.03.18 воскресенье**

* Если у вас выходные без назначений, используйте свое свободное время для

дополнительного восстановления или для работы над слабыми сторонами

вашей физической подготовки, например, аэробная выносливость, сила,

профилактики травматизма,…

Кроме того, в качестве альтернативы, вы можете также поиграть в бадминтон, футбол, теннис.

**Тренировочная неделя с 26 по 31 марта.**

**26.03.18 понедельник**

* Фартлег 40 минут .100м ускорение 100м легко (сделать 5 ускорений по 200 метров (75%-85% от ЧСС макс)
* Стретчинг 15 минут
* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).
* 5 мин заминка

**27.03.18 вторник**

Отдых

**28.03.18 среда**

* 5 минут легкий бег до 70% ЧССmax (+/-1км).
* 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг + рывки
* Специфическая тренировка на развитие скорости с использованием 5 м динамического старта и изменением направления бега.

1 серия

4 x 10 м, старт с 5 м бег трусцой, ускорение (после 5 м спринта, менять направления 2 раза

влево и 2 раза вправо) между повторами отдых - 20”

2 серия

4 x 15 м, старт с 5 м приставными шагами, ускорение (после 10 м спринта, менять

направления 2 раза влево и 2 раза вправо) между повторами отдых - 30”

3 серия

4 x 20 м, старт с 5 м бега спиной, ускорение (после 10 м спринта сменить направление и

после пробегания 5 м сменить направление еще раз 2 раза влево и 2 раза вправо) между

повторами отдых 30 секунд

После каждого повторения, возвращаться пешком до старта.

**29.03.18 четверг**

Активный отдых (бассейн, футбол, теннис)

**30.03.18 пятница**

* 5 минут легкий бег до 70% ЧССmax (+/-1км).
* 20 мин специально беговые упр + ускорения + динамический стретчинг + рывки

Бег: 1я серия 150м х 3 раза

 2я серия : 120м х 3 раза

* 15 мин ОФП (сила, профилактика травматизма).
* 5 мин заминка
* 10 мин статический стретчинг

**31.03.18 суббота**

* Легкий бег 10 минут
* Стретчинг 15 минут
* **Силовые упражнения.**

а)ягодица - присед со штангой

б)бицепс бедра- Упр. с резиной или тренажер

в) верх спины -тяга резины сидя к животу или тяга на тренажере

г)грудь- жим лежа со штангой

д)плечи -жим штанги сидя вверх или тренажер

е)трапеции- подъем гантелей (10кг) на прямых руках за счет трапеций

ж)бицепс- подъем штанги (грифа) стоя или тренажер

з) низ спины - подъем туловища вверх в тренажере лежа лицом вниз

и)икры- подъем на носки со штангой на тренажере (медленно)

к)предплечья- сгибания и разгибания кистей рук со штангой с упором в скамью

л)пресс- скручивания (2упр. верх и низ пресса)

**Каждое упражнение 15-30 повторений два подхода.**

**1.04.18 воскресенье**

* Если у вас выходные без назначений, используйте свое свободное время для

дополнительного восстановления или для работы над слабыми сторонами

вашей физической подготовки, например, аэробная выносливость, сила,

профилактики травматизма,…

Кроме того, в качестве альтернативы, вы можете также поиграть в бадминтон, футбол, теннис.